

Indice Glicemico

Scritto da Daniela Capezzali
Martedì 21 Luglio 2009 15:44

D:

Buonasera, in tutti i siti si riporta l'indice glicemico degli alimenti senza associarlo ad una quantità.

Come posso capire le equivalenze tra i vari cibi? Grazie

E. B.

R.:

Cara E.,

l'indice glicemico (IG), così come altri valori nutrizionali, è rapportato a 100 gr. di alimento, quindi per esempio, gr. 100 di latte intero (IG. 40) sono equivalenti a gr. 200 di yogurt o di fagioli rossi in scatola (IG 20/21).

Non è comunque vantaggioso attenersi solo ai valori di IG dei singoli alimenti, in quanto l'impatto generale di un pasto sull'IG è difficile da prevedere, non essendo l'unico fattore che determina aumenti di livelli di zucchero nel sangue, e non dipendendo solo dalla natura dei carboidrati presenti nell'alimento, ma anche da altri fattori come: cottura, tipo di preparazione

Indice Glicemico

Scritto da Daniela Capezzali
Martedì 21 Luglio 2009 15:44

del cibo, presenza di altri componenti,

Combinare in modo appropriato cibi, nutrienti ad alto e basso IG, all'interno di una dieta corretta è probabilmente la cosa migliore. Se desidera abbassare il carico glicemico generale della propria dieta, un buon metodo può essere, semplicemente, quello di aumentare l'assunzione di cibi a basso IG come i legumi (fagioli, piselli, ceci e lenticchie), la frutta, l'avena e la pasta, oppure di sostituire alcuni cibi ad elevato IG con alimenti alternativi a basso IG (p.es. utilizzare cereali da colazione a base di avena, orzo e crusca, scegliere pane multicereali invece di pane bianco).

E'utile perciò mantenere l'attenzione sulla quantità oltre che sulla fonte dei carboidrati, assumendo per esempio alimenti che a parità di IG abbiano un contenuto inferiore di carboidrati.

Cordialmente

Daniela Capezzali

Coordinatore C.L. Dietistica
Dipartimento di Medicina Interna
Università degli Studi di Perugia